

## **Juegos Activos para su Niño**

¡Los niños necesitan estar activos todos los días! Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada la mayor parte de la semana. ¡La actividad física moderada abarca cosas como jugar a la pelota, bailar, saltar a la cuerda o salir a caminar!

---

La actividad física desarrolla y mantiene cuerpos saludables, ayuda a controlar el peso, mejora la imagen propia y desarrolla la coordinación.

Estas son algunas formas de incluir más actividad física en la vida de su hijo:

- Bailen juntos al son de la música.
- Jueguen a las “escondidas”.
- Salten juntos la cuerda.
- Jueguen a tirar y atrapar la pelota de playa, hecha de calcetines o de hilo.
- Vayan a pasear juntos en bicicleta.
- Juegue a y abrace a su niño cuando lo atrape.
- Salgan a caminar o a escalar.
- Vayan a nadar.
- Limiten el tiempo para ver TV, jugar juegos de vídeo, tiempo en la computadora y anime los juegos activos.